

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)

Nova Serio : N-ro 5 – Septembro 1972

Redaktanto : Ernesto Váňa
DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

STRUKTURO de TEVA

Administranto kaj Redaktanto de EV : Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino : S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso : Amro Bank, Grote-Houtstraat, Haarlem
Eldonanto de EV : Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4o-5, BUENOS AIRES.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britujo: S-ro H.Bing, 45 Rempstone Road, E.Leake, Loughborough, Leics.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, Kazanlâk, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Francio: S-ino A.Boyer, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GFR): Eo-Centro, Hasslocherstr.17, 6730 NEUSTADT.
" (DDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr. Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Irlando: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D. MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, R.Do Alecrim 38, 3o, LISBOA -2.
Rumanio: S-ro R.Pătrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickienė, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: Belgio: Bury/5 rpk.; Britio: Bing/£1, Tordoff/£1; Bulgario, Apostolov/6, G.L.Damjanov/5, Damjanova/5, Demirev/5, Hesapĉiev/20kĉs, Ivanov/7, Ĵelev/5, Lazarov/5, Minĉev/5, Poĵarkov/6, Somov/5, Stanĉeva/5, Ŝupov/5 lv.; Ĉeĥoslovakio: Bárta/30, Bielik/50, Blostica/100, Dudáš/30, Furman/50, Kozel/40, Mihálová/50, Nemec/50, Milcová/50, Oršulík/10, Rada/50, Resner/50, Sedlák/30, Sládeček/50 - Kĉs.; Danio: Larsen/£5, Laug/9.50 gld.; Francio: Bariteaud/10, Rubin/10 F.; Germanio: Braütigam/50, Breuer/8.50, Etzold/10.50, Friedrich/20, Jansen/5, Kaukal/20, Kermann/20, Lötzsch/15, Nier/10, Niessler/120 Kĉs, Piasek/10, Semmler/10 - DM.; Irlando: Fettes/£2; Kolombio: Mejia/20 rpk.; Nederlando: Koopmans/5, Landheer/25 - gld.; Svislando: Weigelt/20 sv.F.

Presis en Anglujo: Fellowship Press

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj!

En la tempo, kiam mi skribas ĉi tiujn vortojn, vi jam agrable libertempas, aŭ preparas vin al la feriaj tagoj. – Mi ĵus finis unu gravan taskon: la organizadon kaj gvidadon de nia Somera Esperanto-Lernejo, kies partoprenintoj jam disiris "en ĉiujn partojn" de Esperantujo, krom kelkaj, kiuj ankoraŭ restis ĉi tie por ferii. Mi do finis la laboron tie, kaj jen mi povas min dediĉi al alia, kara por mi: prepari la materialon por la 5-a numero de nia kara Esperantista Vegetarano. . .

Pardonu afable la ioman malfruiĝon, sed vi certe komprenos, ke la lastaj monatoj de la organizado de nia Somera Lernejo bezonis ne nur ĉiun mian tempon, sed eĉ min mem ankaŭ. . .

La Somera Esperanto-Lernejo en Dudince ne rilatas rekte nian vegetaran movadon, tamen valoras ĝin mencii – ja ĝi kutimas esti ĉiujare ankaŭ malgranda vegetara kunveno – kaj eĉ "internacia", jen ankaŭ nun 12% de partoprenintoj estis vegetaranoj – el 130 personoj 16 vegetaranoj – (3 bulgaroj: Hesapĉiev, Markov, Dragnev; 10 ĉeĥoslovakoj: Novotná Fr., Novotná O., Mihálová, Rosa, Grossmann /3 pers./, Sládeček, Wrloslav, Váňa, el Germanio s-ino Bräutigam; el Danio s-ano Morawetz; el Nederlando s-ano Roelofs). Vera verda familio . . .

Espereble ankaŭ en la venontaj jaroj nia SEL fariĝos renkontiĝejo de vegetaranoj. Nia Sudslovakia varma klimato, kaj la ĉiutaga banado en la agrabla termala, saniga minerala akvo estas ŝatataj kontribuaĵoj al la restado de vegetaranoj, kaj de ĉiuj, ĉe ni. Eble iam ni eĉ povos inviti la Tutmondan Vegetaran Kongreson al ni . . .

Jes, menciante tion ĉi aferon, estas aktuale substreki, ke necesos venonte aranĝi nian Kongreson en iu Mezeŭropa lando socialisma, por ebligi al ĉiuj senescepte ĝian partoprenon. Pleje konvenus por tiu celo Ĉeĥoslovakio aŭ Hungario, sed ne en someraj monatoj, kiam ni havas aliajn Esperantajn devojn – Septembro, ĝia unua parto estus pli konvena, kaj estus vere kara por ni el socialismaj landoj, povi renkontiĝi kun aliaj en medio ne nur agrabla, sed ankaŭ vere sincera.

Parolante pri nia Kongreso, ni certe konsciiĝis, ke "antaŭ ol sojlo staras" tiu en Bad Sachsa . . . Certe multaj ĝuos la karan kaj afablan etoson tie . . . Sed mi nun denove malgajiĝis: mi NE povos esti inter vi – mi ne estos kun vi tie . . . Mi jam menciis al vi iam, ke ne estas simpla afero, povi veturi al nesocialismaj landoj. Do ankaŭ tio estas kialo por peti vin: venontjare bonvolu aranĝi, ke nia Kongreso okazu en iu socialisma lando, kiel mi jam menciis, kaj se niaj geamikoj en Hungario ne povus ĝin prizorgi, mi povus ĝin aranĝi en monato Septembro en iu bela Mezslovakia loko.

Dum la Kongreso esperable vi povos solvi la aktualajn problemojn

de nia Asocio – precipe tiujn de organizado, reprezentado en multaj landoj, redaktado, ktp.

Kaj ankoraŭ ion: de nia Asocio de esperantistoj en Slovaka Socialisma Respubliko, dum ĝia lasta Kongreso, fondiĝis Sekcio de vegetaranoj – kiu vin ĉiujn dum la Kongreso en Bad Sachsa tutkore salutas! (Ĝia adreso ĉe mi.) – Kaj mi... kun miaj pensoj kaj kore estos tie kun vi, inter vi! ...

Bonan vesperon, agrablan feriadon – bonan, sukcesplenan Kongreson!

Sincere via, Ernesto Váňa.

Vortoj de la Presisto

Nur malmultajn vortojn mi skribas. Unue, ne supozu, pro la malfrua apero de tiu ĉi numero, ke ne estos kvar numeroj dum 1972. Kvankam ni (aparte s-ano Váňa) havas tro da laboro, iom post iom la afero pliboniĝas. Mi esperas ke vi trovos la novan formaton tia pliboniĝo, ĉar ĝi permesas pli da teksto por la sama pezo. Fine, grandan dankon al nia presisto, S-ano Derrick Faux, sen kies malmultekosta laboro ni ne povus garantii daŭrigatan aperadon. Ĝis decembro! C.F.

ANONCOJ

Nia organizado estas jam en tiaj stato kaj ŝtupo evoluaj, ke ni jam povas (eĉ devas) dividi la taskojn, laboron kaj funkciojn, ĉar la redaktanto, kiu ĝis nun preskaŭ ĉion faris unusole, jam ne povas kaj ne kapablas prizorgi ĉion, tial bonvolu por nuna tempo en

Administraj aferoj de EV (abonoj, mondonacoj, adres-ŝanĝoj, ne-ricevitaj numeroj, reklamacioj, ktp.) vin turni al via-landa Peranto, kiu la aferon aranĝos ĉe s-ro Fettes – eldonanto. Se en via lando ne estas Peranto (Reprezentanto), tiam vin turnu afable rekte al s-ro Fettes.

Redaktado de EV: informojn, artikolojn, ĉiaspecajn kontribuaĵojn skribajn bv. adresi al la redaktanto Ernesto Váňa, al kiu skribu ankaŭ en aferoj de Organizado de TEVA, pri Reprezentantoj-Perantoj. – Post la ĉijara TEVA-Kongreso ni donos al vi novajn informojn, ĝistiam bv. agi laŭ tiuj.

Monaferoj: Mondonacojn (abonojn) sendu af. al via Landa Peranto. La Perantoj la kolektitan monon de tempo al tempo af. sendos al Kasistino de TEVA (s-ino O. Landheer), kiu publikigos la donacojn, kaj tiamaniere la donacintoj povos konvinkiĝi, ĉu ilia monsendo alvenis ĝuste en la Asocian Kason.

JUNA HISPANO, s-ano Caballeros, deziras korespondi kun vegetaranoj en ĉiuj landoj. Adreso: ĉe Tomas Miller, 54 LAS PALMAS, Islas Canarias, Hispanio.

LA TERNO

Basil Donne-Smith

Bona ekzemplo de la rapida ekŝtormiĝo ebla en Adorkunveno de Amikoj estas la jena iom bedaŭrinda incidento, kiun ankoraŭ povas memori la Amikoj en Plipert-Urbo.

La Adorkunveno jam daŭris dum preskaŭ duonhoro, dum kiu, nekutime ĉe ni, neniu kontribuis parole. La plena silento fakte rompiĝis nur unufoje, kiam Jaspo Kornvalano, post sia kutima enkonduka tuso kaj trafa piedbato, kontraŭ la ĉepiedan genukusenon, leviĝis por paroli, kiel ni kredis. Unu-du vizaĝoj tuj turniĝis espere al li, sed lia intenco, kiel ni tuj poste perceptis, estis nur demeti sian longan surtuton. Ĉiuj sciis, ke tiu ĉi faro estas danĝera procedo rilate al iu ajn Amiko aŭ lamptenilo trafeble proksima, ĉar dum tiu tasko Jaspo ĉiam obstine tenadis dikan fraksen-lignan bastonon, kiu estis lia konstanta kunulo al, dum kaj de la Adorkunveno. Lia penado eltiri brakojn kaj bastonon el la maniko kvazaŭ unupece bezonis multan spacon kaj kutime la helpon de la flanksidantoj, kiujn oni vidis tirantaj kaj haŭlantaj kiel maristoj sur barko dum tempesto. Sed ĉi-foje li faris multe pli lerte ol kutime, ĝis agofine, kiam, eble iĝante malpli atentema, li faligis la pezan kaj ĝenan surtuton sur kompatindan etan Hektoron Foksenidon. Hektoro ŝtelenvenis la Kunvenon iomete malfrue, netrude flankenpuŝis sin sur la benkon apud Jaspo Kornvalano, tiel ke tiu inda homo ne rimarkis lin, kaj silente kaj senofende legis 'Anekdotojn ĉe Tendeja Fajro' de Vilĉjo la Arbaristo. Ni vidis la etulon, subite superŝarĝitan per tiu ĉi neatendita envolviĝo, batali por la kara vivo dum kelkaj sekundoj, kun kvazaŭ nur la tolŝuoj super la akvonivelo, kiel dormanto en tendo enfalinta. Tamen, oni rapide ordigis ĉion. Hektoro prudente metis sin je kelkfuta distanco de sia atakinto, kaj la Adorkunveno retrankviliĝis.

Eble la duobligita profundeco de la silento, kiu sekvis tiun ĉi etan perturbon, igis la duan interrompon eĉ pli konsterna. Ĝi okazis por eble kvaronhoro, kaj komenciĝis per subita kaj grandega terno de Arturo Trumpet-Kimro, kiu hazarde sidis ĝuste malantaŭ Lekanta Lagdanas. Lekanta, seriozanima kaj vere pezeca Amikino, kiu venis dum libertempo al Plipert-Urbo de Kunveno en la angla mezlando, estis komisiita diri kelkajn vortojn ĉe la fino de la Kunveno, pri konferenco baldaŭ okazonta en Arbarburno.

La terno de Arturo venis sen averto. Ĝi estis duone raspe raŭka tuso kaj duone speco de senbrida kriego, kaj tiel drasta kaj subita ke, dum senespera penego premi sian poŝtukon al la vizaĝo, li iel ellokigis la skotan rondan ĉapon de Lekanta de ĝia alpinglejo malantaŭ ŝia neta nuka hartubero, kaj tiel ĵetis ŝin en la saman plenan mallumon, kiu iom antaŭe englutis Hektoron Foksenidon.

Konvinkite, ke iu berserkiĝis, aŭ ke ia vasta kaj neklarigebla kata-

strofo frapis la Kunvenon. Lekanta Lagdanas instinkte ekbatis sencele, kaŭzante ian ĉen-reakcion ambaŭflanke. Dum tiu ĉi batado, la artrita genuo de Milda Mondpaco ricevis frapon, sufiĉe fortan kaj dolorigan por eligi el tiu kutime stoika Amikino suferkriegon aŭdeblan tra la tuta domego. Eble eĉ tiam estus eble reordigi la situacion, dank' al la longedaŭra kutimo de sinregado praktikata de Amikoj tiel fidele, se nur Arturo ne komencus nebrideble ridadi, kaj se la antaŭa envolvado de Hektoro Foksenido ne estus kreinta ian inklinon al gajeco, kiu ŝajnis postuli ian klimakson. Arturo Trumpeta-Kimro konfesis poste, ke la spektaklo de Lekanta Lagdanas, penanta vidi tra sian ĉapon, respondecis pro lia preskaŭ ridhisteria spasmo. Kiel ajn okazis, dum la sekvanta tumulto, Arturo leviĝis, videble ridskuegate, kaj rapidis al la pordo. Li preskaŭ atingis ĝin, kiam venkis lin dua terno tiel frakasiva, ke ĝi donis la impreson, kvazaŭ ĝi blovmalfermus la pordon kiam li alproksimiĝis. Tion ĉi la kompatindulo verŝajne trovis tiel eksterordinara, ke li muĝe ridegis, kaj ni aŭdis lin lastfoje kiam li trakoliziadis sian vojon en la komitatan ĉambron, kie post iom da tempo li sukcesis reordigi sin.

Dume, Milda Mondpaco, tute ĉagrenite per la bato al ŝia genuo kaj per tio, kio ŝajnis al ŝi absolute neekskuzebla detruo de la adorkunvena trankvilo, eldiris sian opinion tre klare. "Ŝajnas al mi," ŝi diris, "tute nepardoneble, ke Amikoj povas senti, ke ili rajtas tiumaniere malkvietigi Adorkunvenon. Precipe kiam temas pri nur antaŭ nelonge konvinkita Amiko, kiel Arturo Trumpeta-Kimro, kiu, kiel mi vidis kun miro, eĉ laŭte ridis kiam li eliris. Almenaŭ mi, mi ne estas preta sidadi plu tie ĉi, kaj mi nepre atendas, ke la Konsilantoj metos la aferon antaŭ la Preparan Kunvenon." Tion ĉi dirinte, ŝi lamis el la Kunveno, apogante sin sur la brakon de Gervazo Mondpaco, kiu pardonpete retrorigardis al ni, kun kapjesa promeso, ke li baldaŭ retrankviligos ŝin.

Kiam la Adorkunveno finfine reordiĝis, la Sekretariino, sendube sentante, ke estas io danĝere artefarita ĉe trankvilo tro subita post ŝtormo tiel forta, rememorigis al ni per sia milda voĉo fragmenton el la reviziitaj Konsiloj. "Kiam okazas malhelpoj," ŝi recitis al ni, "oni nin konsilas, ke ni memoru la valoron ne nur de preĝado kaj de persisto, sed ankaŭ de anima gajeco. Eble post tiom da jarcentoj da seriozaj dimanĉoj, la Disinjoro ne amos nin malpli, ĉar ni ridis pri la nekutimaj strangaĵoj de nia kompatinda Amiko." Kaj tiam, kiel la luno velas majeste el ŝtormŝirita nubaro, aperis inter ni kvieta ridetado, dum ni alfrontis la neeviteblan malsaĝecon de la homaro: rekono de tiu absurdeco en nia esto mem, kiu estas la ligilo de ĉiu vera homa amikeco tra la tuta mondo.

(Tradukita de Marjorie Boulton kaj represata kun afabla permeso de la redaktoroj de 'The Friend' kaj 'Kvakera Esperantisto', kaj de la aŭtoro.)

PANO NIA, ĈIUTAGA . . .

S. R. Docal, Usono

Ĉiu usonano, kiu vojaĝas eksterlande, revenas plendante pri la malbona kvalito de usona pano, kompare al panoj de aliaj landoj.

Ni ofte legas dirojn de famega nutradisto, ke la usona pano estas laŭ kvalito la dua en la mondo. La unua, el vidpunkto de nutrig-kapableco, estas duon-blanka pano de Finnlando. Tamen, mi – se mi povus – klarigus al la fama profesoro, ke "ni" plendas pro la gusto de la usona pano, kaj ne pro ĝia nutrig-valoro. Mi scias, ke la hungara, kompleta, tritika pano estas tre bongusta, peza, maĉebla, dum la usona pano estas ŝaŭmeca, malpeza, sengusta. Alivorte mi, kiel la aliaj plendantoj, preferas la guston kaj la firmecon de alilandaj panoj, dume mi ne pensas, kaj precipe ne scias, pri ilia nutro-valoro.

Tamen, la artikolo, kiun mi tradukos parte, de la fama nutradisto, D-ro Jean Mayer, enhavas valorajn diraĵojn pri ĉiu pano, kiuj estas speciale interesaj por ni vegetaranoj.

Pro tio, ke en Usono eble 99% de la pano estas blanka, la artikolo defendas la "usonan panon", tio estas, la kutiman "blankan panon". Fakte, laŭleĝe, en la usona "blanka" pano devas esti aldonitaj ĉiuj nutreroj enhavataj en la kompleta pano. Mi ĉiam sciis pri tiu "restaŭro" aŭ re-dono de la ŝtelitaj nutreroj. Sed komencu ni la artikolon . . . Ĝi komenciĝas per demandoj:

"Ĉu vero aŭ malvero: ke la pano havas malmultan nutro-valoron?
ke en ĝi precipe mankas proteinoj?
ke ĝi estas tre dikiga?
ke viando estas malpli dikiga ol pano?
ke franca pano estas la plej bona en la mondo?

" 'Ĉiuj ĉi kredoj estas eraraj,' diras unu el la plej elstaraj nutraĵ-esploraj specialistoj de la mondo – kun ciferoj, kiuj apogas lian deklaron.

"D-ro Jean Mayer, profesoro de nutrado de la Universitato Harvard, antaŭe nutrad-konsilanto de la Mond-Sanec-Oficejo, kaj speciale nutrad-konsilanto de Prezidanto Nixon, klarigas al ni:

" 'Pano estas unu el la plej nutrigaj manĝaĵoj en la mondo. Krom tio, ĝi povas helpi vin resti maldika, ĉar pano estas sen-grasa. Meza tranĉaĵo de pano (pezante proksimume 25 gramojn) enhavas 60 kaloriojn, dum 90-grama usona 'hamburger' (ia fritaĵo de muelita bovoviando) enhavas 340 kaloriojn. La meza usonano, kiu deziras perdi pezon, rifuzas manĝi pan-tranĉaĵon kun 60 kalorioj, sed ne hezitas manĝi 300-kalorian pecon de viand-rostaĵo, kredanta, ke li maldikiĝos. . . '

"Kaj rilate la nutro-valoron de nia pano, D-ro Mayer menciis enketon

aŭ studon de 44 tipaj naciaj panoj (tipaj panoj de 44 nacioj) faritan de Prof. Robert S. Harris, de la Instituto de Teknologio de Massachusetts.

"Unua laŭ nutrad-valoro estis la duon-blanka pano de Finnlando. Dua estis la kontrolita usona kompletikigita pano, kiu montris bonegan kvanton de nutreroj.

"En la malsupro de la listo, laŭ nutro-valoroj, estis la franca pano, diras D-ro Mayer, kiu – paranteze – naskiĝis en Francio kaj studis en la Universitato de Parizo. Franca, itala, svisa kaj germana panoj estis ankaŭ tre malalte en la listo.

"Kontraŭe ol kredas multaj usonanoj, manĝi panon ne malaltigas la proporcion de proteino en la dieto. Preskaŭ 14% de la pano estas proteino! Ĝi estas pli kompleta manĝaĵo, ol la plej multaj usonanoj pensas.

"La hodiaŭa atako, kiun ni ĝenerale gvidas kontraŭ pano, estas tre bedaŭrinda, ĉar pano estas nia plej forta rimedo por malaltigi la enhavon de graso en la dieto. Unu el la kialoj de la epidemio de koratakoj estas tro da kolesterolo en la sango, kiu havas rektan rilaton al la konsumo de multe da graso. Pli da fruktoj, pli da vegetaloj, kaj pli da pano, estas la maniero por malaltigi la proporcion de grasoj en nia dieto."

POR VEGETARISMO

Nia gazeto estas por VEGETARISMO. Ĝi volas servi al VEGETARANOJ. Bonvolu havi tiun fakton antaŭ viaj okuloj! Ni devas tion rememorigi al vi, ĉar ni ofte ricevadas leterojn, artikolojn kun alisencaj enhavoj, kaj kun peto, ke ni publikigu ilin, kvankam la artikoloj havas nenion komunan kun vegetarismo . . .

Konsciiĝu afable, ke 'pacbatalantoj' havas sian organon – 'batalantoj' kontraŭ alkoholo, fumado, ktp., ankaŭ havas siajn organizaĵojn, se ne Esperantan, do almenaŭ nacian aŭ internacian.

Do, bonvolu kompreni, ke sur la paĝoj de 'E.V.' mi volas servi al vegetaranoj, al vegetarismo, kaj ni do ne povas uzi lokon en 'E.V.' por celoj aliaj. Tial en estonteco bv. sendi al nia redakcio artikolojn nur pri vegetarismo. Ni ja havos kion diri unu al alia, rakonti niajn spertojn, doni konsilojn. Ni esperas, ke vi afable bone komprenis nian alvokon, kaj ni anticipe ĝojas je viaj tiusencaj kunlaboro kaj artikoloj. Dankon!

"Ni trovis sklerozon 95% inter viandomanĝantoj kaj nur 5% inter vegetaranoj kaj mi opinias, ke mi ne eraras, kiam mi kredas, ke la stato de sklerozo pliboniĝas, se oni manĝas vegetaran nutraĵon."

Univ. Prof. Dr. Dietrich

LA PEREONTOJ VIN SALUTAS

Nico Hartman, Nederlando

Dekstre kaj maldekstre de ni troviĝas porkejo, kaj fronte al ni granda kokidbredejo. Ĝi estas moderna kokejo, kiaj nun ekzistas sennombre en Nederlando, kvankam ili tre multe varias laŭ grandeco. Tiu ĉi tenejo havas areon de 15-oble 60 kvadrataj metroj. Malgranda parto estas uzata kiel kontrolĉambro kun la funkciiga aparato; la resto estas rezervita por la kokinoj. Nur tiuj estas tie, ĉar en la sep semajnoj, dum kiuj ili estas brednutrataj de kokido ĝis buĉpreta kokino, neniu homo eniras, escepte por forigi frutempe mortintan ekzempleron. La nutrado kaj la regulado de la temperaturo okazas aŭtomate.

Ni nun estas en la kontrolĉambro kaj tra vitra pordo ni rigardas la grandegan ejon. Konfuzite ni fikse rigardas maron da kokinoj, nur blankaj tufetoj, unu apud la alia, ĝis la limo de la rigardo. Senmove ili tie sidas, premiĝante unu kontraŭ la alia, sur tavolo de segaĵo miksita kun sterko. Preskaŭ neniu loko estas neokupita. Vicoj da lampoj lumigas la spacon, ĉar fenestrojn la tenejo ne havas. Laŭlonge de la muroj troviĝas gasbrulilo j, kiuj artefare tenas la temperaturon alta, kio akcelas la kreskadon. Du tiel nomataj senfinaj ŝraŭboj transportas la nutraĵon al la manĝujoj. Akvokondukilo prizorgas la plenigadon de la trinktrogoj. Monotone muĝas la 14 grandaj ventumiloj en la tegmento; ili devas savi la kokinojn de daŭre minacanta sufokmorto...

Iom fiere la bredisto rakontas, ke li havas en tiu ĉi ejo dudek-du mil-kvincent kokinojn. Tio estas proksimume 25 kokinoj po kvadrata metro. Tiu ĉi nombro estas tiel kalkulita, ke en la tempo, kiam la kokidoj estos buĉpretaj, la tuta plankaro estos okupita. Oni ja devas akiri la maksimuman profiton el la tenejo!...

Nun, kiam la kokidoj estas preskaŭ plenkreskaj, ĉiusemajne venas granda cistern-kamiono kun furaĝo, kiun ĝi pumpas en la turo-similan rezervejon apud la tenejo. Ĉie kie oni vidas tiujn silojn, oni scias ke oni tie praktikas meĥanikan brutbredadon. Ili staras tie kiel simbolo kaj akuzo. Eble ankaŭ kiel monumento por la pereintoj.

Sur la kamiono akre flavkolora (danĝero!) ni legas: "U.T.D. miksita furaĝo", kaj sub tio la signifoplenan devizon: "kondukas al profito". Kaj tiam ree alvenas la atendita momento. Same subite kiel venis la etaj kokidoj nun foriros la plenkreskintaj... Frumatene alvenas la unua veturilo de la buĉejo, grandega, kiel transloĝiga kamiono, sed tute nefermita. Ĝi estas ŝarĝita per kradokestoj. En la flanko de la bredejo malfermiĝas kvar lukoj, tra kiuj la servistaro eniras la ejon. Alta sojlo malebligas fuĝon al la kokinoj, kiuj estas tiel malfortaj kaj mizeraj, ke ili eĉ flugeti ne kapablas.

La kolektado de la kokinoj estas vera manlaboro, sed eble oni ankaŭ por tio trovos alian solvon en la estonto, specon de polvosuĉilo aŭ ion similan. Ke la kolektado de la kokinoj, kiam oni scias, ke oni devas kapti pli ol dudek-du mil, kaj ke ili ja estos buĉotaj, ne okazas tre delikate, vi povas imagi sen multa fantazio. Je tagmezo la laboro estas farita kaj la lasta kamiono forveturas. Akra, frosta vento blovas senkompate tra la truaj kradokestoj, el kiuj ie tie elpendas jam aŭ ankoraŭ nekontuzita piedo, flugilo, aŭ kapo. La viroj en la kajuto havas indiferentajn, kanajlajn vizaĝojn. Mi kompreneble ne scias kion mi fifaris en antaŭaj vivoj, sed nun mi sentas nur la plej grandan abomenon al tiu ĉi metio kaj malsimpation al tiuj ĉi homoj. Kiom da kokinoj suferis ŝokon? Pli strange ankoraŭ ol rigardas kokinoj kutime, ĉi tiuj rigardas, al mondo, kiun hodiaŭ ili vidas unua- kaj lastafoje.

"La pereontoj vin salutas!..."

(Esperantigis Dr. Roelofs)

ALDONAĴOJ Responde al la demando de s-ano Kiselev, la vegetara sciencisto kiu lastatempe gajnis Nobel-premion, nomiĝas D-ro Gerhard Herzberg. Naskita en Germanio, li forlasis tiun landon en 1935 pro la nazia reĝimo, kaj ekde tiu jaro li loĝas en Kanado.

En la 4-a n-ro de E.V., paĝo 7, en la artikolo pri Hunza Popolo enŝteliĝis grava preseraro: devas esti, ke la homoj tie vivas 100 ĝis 120 jarojn, do ne 200... Bonvolu afable la eraron tiel ĝustigi, samtempe ni petas ĉiujn pri pardono.

Esperelble en venontaj numeroj de E.V. jam ne estos oftaj la preseraroj.

Historio de la scienca vegetarismo – estas la temo, pri kiu mi nun serĉas datojn. Mi tre petas ĉiujn, kiuj povas ion al mi sendi, precipe bibliografion kaj materialon pri tiu ĉi temo, ke ili af. al mi skribu.

Mi ankaŭ serĉas adresojn de junaj vegetaranoj, cele fondi Tutmondan Junularan Esperantan Vegetaranan Asocion! Anticipe dankas:

Grigor Kjosev, ul. "Car Samuil" 107, Sofia-60, Bulgario

Apartan dankon ni esprimas al s-ano Damjanov en Bulgario, kiu afable dissendadas EV-on ne nur en sia lando, sed ankaŭ al aliaj.

Samtiel ni danke ŝuldas al s-ino O.Landheer, ke ŝi afable kaj preteme akceptis la funkcion de kasisto, pro helpi al ni en nia laboro, kaj ankaŭ elkore ni dankas al ĉiuj, kiuj klopodas varbi novajn abonantojn por EV, kaj por Esp.Slovaka kun vegetara rubriko, kiel lasttempe s-ino Bräutigam en Germanio.

KIAL MI ESTAS VEGETARANO

Robert Schöner (Germanio)

Ricevinte la 'Vegetaranon', mi esprimas al vi la senton de granda ĝojo, de kiu mi estis kaptata legante la diversajn artikolojn. Responde al la sugesto sciigi al gesamideanoj la proprajn sortojn koncerne al vegetarismo, mi nun volas fari tion. Jen ĝi estas:

Naskita je la jarcenta turniĝo – kiel 21-jarulo mi praktikis mian profesion de inĝeniero en Essen, poste Stralsund, Rostock, Bremen, laste en Roth ĉe Nürnberg. 25-jaraĝa, iam urĝe portinta kofron, mi staris ŝvitanto en vagonaro, kaj post la vojaĝo sentis reŭmatismajn dolorojn. Ĉi-tiuj malaperis post kelka tempo. Sed tri jarojn pli malfrue – mi troviĝis sur longa piedmigrado dum semajnfino (mia ĉefa amataĵo de juneco) – jen estis la reŭmatismaj doloroj tiel fortaj, ke de tiam mia animstato estis pli kaj pli deprimita. Iam kolego alparolis min pro mia irmaniero, kaj mi lamentis. Jen li: "Mi foje havis ideon..." Li rakontis al mi pri sia propra provo nutri sin ekskluzive per naturfreŝa planta nutraĵo sen antaŭa kuir- aŭ bak-tekniko dum unu jaro. "...Se vi interesiĝas pri tio, mi pruntedonos al vi libron kaj revuon." ktp. Ambaŭ estis eldonaĵoj de Walter Sommer (hodiaŭ: 207 Ahrensburg/Holstein). Mi tralegis ĉion kaj tuj sciis, ke mi estis trovinta universalan solvon, se tiuj eldiraĵoj estus ĝustaj. Praktika elprovo sekvis preskaŭ sen transiro. Mi ne plu manĝis iom da kuiraĵoj kaj bakaĵoj. Antaŭ ĉio mi ne plu manĝadis viandon aŭ kolbason. Ankaŭ salon mi evitis plenplene. Mi ĉesis trinkadi resp. manĝadi lakton kaj laktaĵojn. Grenaj manĝaĵoj estis pretigataj per aldono de nuksoj kaj fruktoj pere de nuksmuelilo. Al legomaj manĝaĵoj mi plej ofte aldonis muelitajn ternuksojn. Alkoholaĵojn jam antaŭe mi neniam estis trinkinta – cetere ankaŭ neniam iom fuminta. Post kvin monatoj mia sanstato estis ŝanĝita radikale. Neniam antaŭe mi povis imagi ion tian. Sed ĝi nun estis realeco. Mi ne plu havis iajn dolorojn! Krome mi nun estis absolute veterrezista. Okaze mi demandis la kolegon, ĉu li mem estis gajninta malpli bonajn spertojn. Li: "Tute ne". Kial li malgraŭe estis preterlasinta tiun nutradmanieron? Li – post kelka silento: "Sciu, se oni vivas alie ol la aliaj, oni estas rigardata de ili duonfrenezulo." Al mi li diris, ke ankaŭ mia antaŭe aknoplena haŭto nun estas tute pura.

Antaŭ nelonge mia kuracisto faris koresploron ĉe mi, konstatis puran sonon kaj regulan batadon, kaj deklaris min absolute korsana. – Ĉu mi tamen dubu je la ĝusteco de la vegetara vivmaniero, tiam pli ĉar temas pri freŝa nutraĵo nekuirita kaj nebakita?

NI KORE GRATULAS al niaj karaj jubilantoj: s-anoj D-ro Megalli, Mosch kaj Etzold (Germanio), Cukanov (Sovetunio), Inĝ. Patrascu (Rumanio), Magyar (Hungario) kaj Morawetz (Danio).

VEGETARISMO kaj la MODERNA MONDO

Inĝ. Radu Pătrascu (Rumanio)

La du esencaj bazoj de vegetarismo estas jenaj:

Oni ne buĉu aliajn vivaĵojn por manĝi ilin.

Oni ellasu la viandon el la homa nutraĵo, por konservi aŭ fortigi sian sanon kaj por aliaj admirindaj celoj konformaj al la morala progreso de la homaro.

Ni rigardu la problemon en la lumo de la moderna vivo.

La starpunkto pri la mortigo de bestoj por nia nutrado estas tiel firma, kaj ĝi plue tiel firmiĝas paralele al la evoluo de la homa penso, ke preskaŭ ne ekzistas kontraŭdiro.

Nia devo estas klarigi la ŝajne dogmatisman aspekton de vegetarismo, kiu estas malfavore rigardata en iuj tavoloj de la socio.

Ekzemple dum la kunveno de vegetaranoj en Aŭgsburgo (SAT-kongreso 1970) iu kongresano asertis, ke li "sanigis sin de kancero nur dank' al kruda vegetara dieto" (Sennaciulo, oktobro 1970).

Ĉi tiun aserton nur tre malmultaj povas fidi.

Sed ke vegetara nutrado tre ofte forigas la danĝeron de kancero, tio estas fakto. Se oni kompilus tian statistikon, certe rezultus, ke malsanuloj pro kancero (kaj ankaŭ pro aliaj malsanoj) estas laŭpocente plej malmultaj inter vegetaranoj.

Laŭ la lastaj atingoj de la scienco, se la ĉelo transformiĝas en kanceran, povas ĝin malestigi nur medicinaj rimedoj (se eblas). Ja tiu ĉelo ne estas esence "carnivora" kiel tigro, ke ĝi mortu pro malsato, kiam la malsanulo manĝas nur vegetaĵojn!

Koncerne la forlason de viando el la homa nutraĵo, la problemo iom ŝanĝiĝis ekde kelkaj jardekoj, ĉar la homaro kreskis laŭkvante pli rapide ol la bestaro, do la distanco inter iliaj nombroj iom post iom grandiĝas.

Sur grandaj surfacoj de la Tero la homoj vole-nevole manĝas pli da viando, aŭ tute ne povas ĝin manĝi. En multaj, eĉ je viando abundaj lokoj, al la loĝantoj oni konsilas turni sian atenton al vegetara nutrado. Tiu fakto, kvankam bedaŭrinda el la vidpunkto de iuloka malsato, montras al la homoj la avantaĝojn de la vegetara nutrado, ĉar malkreskas la nombro de malsanuloj.

Novan aspekton alportas la industrie artefaritaj nutraĵoj, pri kiuj oni ofte atentigas la homojn. Iufoje ili estas malutilaj. Sekve de tio en multaj landoj funkcias apartaj organizaĵoj, kiuj okupiĝas pri la efiko de industriaj nutraĵoj en la homa korpo, kio estas eĉ pli atentinda ol la viandokonsumado.

Bedaŭrinde la aktuala situacio de la homaro devigas ĝin al sinnutrado per industriaj manĝaĵoj.

Ni prenu nur unu ekzemplon.

La vegetaĵan oleon oni akiras el semoj (helianto, kukurbo, ktp.) ne per elpremado, sed per benzeno kiel solvento (benzeno estas hidrokarburo, ĉu kanceriga?), ĉar tiel la akirado de la oleo estas pli grandkvanta ol per elpremado el la semoj.

La benzenon oni forigas el oleo per elvaporado, kaj la restaĵojn per natria kemiaĵo, sed la natrio siavice sapigas la oleon (en etaj kvantoj). Do la oleo entenas malgrandajn partojn-pocentojn da benzeno, natrio, sapo...

La produktantoj sufiĉe diligente strebas al produktado de puraj nutraĵoj, sed tio estas ebla nur laŭ la nuna nivelo de la scienco.

La protokolo de la vegetarana kunveno en Aŭgsburgo 1970 entenas bonan atentigon pri la uzado de sukero kaj de rafinita rizo.

Tamen ni konsciu, ke nia estonta vivo baziĝos sur industriaj nutraĵoj – tiun ĉi sorton ni ne povas eviti.

Ni progresas, sed ĝis kiam la scienco kapablos solvi la problemon de netoksaj nutraĵoj, ekzistos malfacilaĵoj. Ni povos esti feliĉaj, se la vivoforto de niaj posteuloj ne degeneros.

Kontraŭ tiu situacio nia strebado postulas, ke ni konservu kiel eble ne detranĉitajn la malmultajn rimedojn, el kiuj ni havigas al ni la bezonatajn naturajn nutraĵojn.

PITAGORAS, la Greka, mistika filozofo kaj matematikisto, kiu vivis de 582 – 507 antaŭ Kristo, jam siatempe estis multe honorata.

Li instruis la monoteismon, t.e. la harmonio de la universo, kies bazo estas la nombro.

La medicina ĵuro projektita de Hippokrates estis influata de la Pitagora vivmaniero.

Li instruis, ke la vivo konsistas el 4 elementoj: tero, aero, akvo, fajro, kiuj ĉiuj havas propran kvaliton.

Pitagoras multe vojaĝis, dum longaj jaroj li studadis en Egipto kaj poste li renkontis multajn eminentulojn en Hindujo, kiuj ĉiuj opiniis la vegetaran vivmanieron tute natura. Reveninte al Grekujo li tuj forigis ĉiujn sango-oferaĵojn. Li mem manĝis nur panon, mielon, fruktojn kaj legomojn. Li eĉ aĉetis kaptitajn fiŝojn kaj reĵetis ilin en la akvon.

En 529 li fondis kolonion en Kroton, Italujo, kiu havis socialajn, religiajn kaj moralajn celojn. Ĉiuj tie estis vegetaranoj.

Pitagoras asertis, ke la kutimo de mortigo kaj do certe ankaŭ de la uzado de viando, kiel nutraĵo, estas neakordigebla kun la espero por daŭra feliĉo kaj universala saĝeco. Krome, ke tiu, kiu mortigas kaj semas doloron, ne atendu, ke li rikoltos amon kaj ĝojon.

(O. Landheer, Nederlando)

"Kie oni preparas viandon, tie prosperas despotismo kaj subpremo."

Dr. F. Kostelecky

KELKAJ SPERTOJ AVERTAJ

Mi naskiĝis, unua infano de miaj gepatroj, en 1910. Kiel infano mi ne estis viandavida, kontraŭe. En 1921 mi, kun aprobo de la gepatroj, kiel sola en la familio, fariĝis vegetarano. Fine de 1928, unuajara studento en Usono, mi ekkonsciis, ke tielnomata "laktovegetarano" oni povas esti fakte nur dank' al la ekzisto de multaj viandmanĝantoj. Ja, se oni kondamnas la buĉadon kaj se neniu manĝus viandon kaj oni tamen bredus brutaron por havi lakton, pli ol la duono de la brutaro estus neproduktiva, kaj tio estus ekonomia sensencaĵo. El la novakirita kompreno mi tuj tiris la konsekvencon: mi ne plu uzis lakton, buteron, fromaĝon, ktp., nek ovojn. Mi fariĝis "veganisto". Dum sep jaroj ĉio estis bona. Tiam fiaskis fianĉeco, kio estis por mi terura bato. Ĉu pro tio, aŭ ne, mi ne scias, sed post duonjaro montriĝis, ke mi havas severan, kvazaŭ perniciozan anemion. Kelkajn hepatpreparaĵajn injektojn mi tiam, en printempo 1937, ne povis eviti. Du-monata uzado de buterlakto kaj iom da fromaĝo estis kuracinta min. Tiam, hazarde, mi aŭdis ke konato pri medicina studento, interesiĝanta pri veganismo, por kiu kelkaj personoj "provkuniklumis". Mi kontaktis tiun studenton, rakontis al li pri miaj spertoj, kaj deklaris min preta ankaŭ roli kiel provkuniklo, kondiĉe, ke li regule kontrolu mian sangon.

Ĉi-foje mi klopodis fari ĉion kiel eble plej prudente. La teorioj de Ragnar Berg igis min gluti miksaĵon de kalcia karbonato kaj magnezo, por tiel certigi bazan (aŭ alkalan) eksceson. Tamen, post kvar monatoj la nombro de la ruĝaj sangoĉeloj denove estis reduktita al malpli ol du trionoj de la normala valoro, kaj ni decidis ĉesigi la eksperimenton. Denove mi ekuzis buterlakton kaj fromaĝon, kaj post pluaj du monatoj ĉio estis ree normala.

Antaŭ ĉirkaŭ 20 jaroj hazarde ĉe la Lejdena universitato oni trovis, ke kelkaj veganistoj-studentoj estis en escepte bona fizika kondiĉo. La Instituto por Preventa Medicino pere de la organo de la nederlandaj vegetaranoj serĉis veganistojn, se eble longjarajn, sed ankaŭ vegetaranojn, kiuj estas pretaj vivi veganiste dum almenaŭ kvar monatoj, kaj kiuj, kompreneble, estu pretaj sin submeti al detalaj esploradoj.

Ankaŭ mi kunlaboris kaj denove dum kvar jaroj vivis veganiste. Ĉi-foje ni sciis jam pri vitamino B^{12}, de kiu, tamen, akceptebla fonto ankoraŭ ne estis disponebla. Mi tute ŝanĝis mian dieton, provis kiel eble plej prudente min nutri, kaj tamen, post kvar jaroj mi denove devis forlasi la veganismon.

Mi nun jam ne estas sufiĉe juna por spontanee min ĵeti en novan eksperimenton, sed mi estus preta tion fari por iu scienca esploro, kondiĉe ke mi povu disponi pri veganisme akceptebla fonto de vitamino B^{12}, ĉar certe manko de tiu vitamino estas la kaŭzo de fiasko de veganismaj eksperimentoj.

Petro Rulofido
Vosseveldlaan 16, NL 2650 SOEST, Nederlando

EL MIAJ SPERTOJ

Halina Tarasova, Pollando

Mia vegetarismo daŭras dek-kelkajn jarojn. La kalkulo jam estas iomete forgesita. . . Ĝi venis tute subite. Ĉar mi opinias, kaj ankaŭ tiam opiniis, ke oni ne devas sin perforti, ke ĉio devas veni kaj okazi nature, laŭ kompreno kaj anima maturiĝo – mi do manĝadis, kiel aliaj, viandon, sed aliflanke humiligis min la scio, ke mi – la 'homo' – devas mortigi por nutrado. . . Dume vivis mia interno kaŝa, fora espero, ke nepre foje venos la tago, kiam mi ekaŭdos tiel fortan konscienc-ordonon, ke mi obeeme ĉesos manĝi viandon. . . Kaj jen, tiu tago tute neatendite venis!

Estis somera, bela tagmezo. Post longa promenado kun geamikoj ni revenis hejmen, por kune tagmanĝi. Mi bone memoras tiun bovidan rostaĵon, tiam apetite odorantan sur plado, ĉirkaŭitan per orkoloraj rostitaj terpomoj. Ni eksidis al la tablo. Kaj tiam mi surprize eksentis, ke tiu manĝaĵo ne estas por mi!. . . La interna voĉo estis tiel postulema, ke mi ne povis heziti. Kaj sekvis laŭta anonco: "La bestaĵon mi dehodiaŭ ne plu manĝos!" – ĉu por longa tempo? – oni mokis. "Por ĉiam. Ĝis forpaso."

La miro de miaj familianoj kaj gastoj estis tiom granda, ke ili eĉ eksilentis kaj mutiĝis. Post la unua momento de surprizo oni akordĥore aŭdigis sian opinion, ke mi estas strangulino. . . Kaj mi restis "strangulino" por la resto de mia vivo – oni havu la kuraĝon por akcepti tiun nomon!

Poste, dum sufiĉe longa mia vegetar-maniera vivo mi renkontis en mia lando, Polujo, nur unusolan praktikanton de vegetarismo, ĉar miaj samlandanoj ja tre ŝatas "bone" manĝi, kaj ili ne imagas "fastan" nutradon. . .

Dum ofte renkontis min demando: "Je kia malsano vi suferas?"

Sed mi ne malsanas, kaj spite je la atingita preskaŭ 60-jaraĝo, mi neniam kuŝis en hospitalo. Se mi sentas ian fizikan malforton, malsaneton, kiel nuran sanigilon mi uzas herbateon. . .

* * *

Ekster nia urbo troviĝas buĉejo kaj malantaŭ ĝi karbo-magazeno. Foje mi nepre devis iri al la karbejo, por plenumi gravan aferon de mendo. Estis necese preteriri la buĉejon. Tio okazis en frua mateno, verŝajne tiutage estis la buĉado.

Ne kredu, karaj legantoj, ke buĉado estas plenumata "humanece", kiel vi pri tio kutimas legi en gazetoj. Se vi aŭdas tiujn malesperajn voĉojn kaj ĝemojn – la teruran blekadon, kvazaŭ kriojn de la bestoj, vi neniam plu kapablus preni en vian buŝon pecon da viando. . . Oni devas havi

koron el ŝtono, por ne skuiĝi pro tiu antaŭ-morta terura koncerto! Ĉar eĉ se la murdado okazas mekanike, la bestoj vidas, observas siajn kamaradojn mortigatajn – ili sentas, flaras la sangon...

Kaj la transporto! Eble bi iam jam renkontis sur la strato ŝarĝaŭton kun dense starigitaj brutoj ene. Ilia bedaŭrinda blekado longe aŭdiĝas post foriro de la veturilo. Tiam la animaloj jam ne estas nutrataj-trinkigataj, ĉar ili ja mortos... La "primitiva" homo ja ĉion traktas laŭ profitiga vidpunkto – ĉu ne? Kaj la laboristoj de tiu branĉo de "viando-produktado" estas jam tiome alkutimiĝintaj al sia "profesio", tiom indiferentaj, kiel ne-homaj estaĵoj. Eble ni ĉiuj estas tre indiferentaj je ne-nia sufero. Sed se doloro trafas nin persone, tuj aŭdiĝas veado kaj pri-helpa voko...

Jen io el miaj spertoj – kun rememoro al niaj bedaŭrindaj kunestaĵoj.

LA VALORA RESANIĜO

Betty Larsen, Danio

Pro la konstanta sanstato estas rekomendinde esti vegetarano – nur ne pudinga vegetarano! – ĉar temas pri vivanta nutraĵo el la planta-regno, por ke ni vivu harmonie, unu kun la alia, kaj kun la universo. Kio estas la kondiĉo por atingi tian staton? Ni komprenu, ke ia ekvilibro estas necesa. Tute simple en la organismo tiu ekvilibro konsistas el 20% da acido, kaj 80% da alkalio. La naturo mem kreas tian ekvilibron en la diversaj plantoj, legomoj, legumenacoj, cerealoj kaj fruktoj, kaj tiamaniere la planta-regno estas perfekta. Ĉu tio estas ĉiutaga pensado de homoj, instruata kaj en la hejmoj al la infanoj, kaj en la lernejoj – ĉu ne tio estus dezirinda praktikado ankaŭ ĉe ni?

Bedaŭrinde malsanoj ofte estas kaŭzitaj de neĝusta nutraĵo, de leĝrompo al la naturo, tial la organismo povas enhavi ekz. 70% da acido, kaj 30% da alkalio, kaj la malsano tuj aperas en la plej malforta loko de la korpo – tiam doloroj avertas nin, kaj nun estas necese pripensi la kaŭzojn, kiujn oni devas ĉesigi. Klopodoj por kuracado de simptomoj estas nur neradikala pritraktado, malsanoj aperas aliloke. Tial ni komprenu, ke la acid-alkalia ekvilibro estas la unua punkto en la restaŭrigo de la korpa kaj anima sano. – Ni ja bone komprenas nutri maŝinojn per la ĝusta materialo, sed la homan maŝinon ni nutras laŭ kutimo de generacio al generacio kun ĉiuj eraroj, kaj ni ne deziras forlasi tiun nutrad-manieron!

Se pripensado ĉiurilata estus nia gvid-fadeno – same kiel lum-turoj funkcias por la ŝipoj, por preterpasi danĝerajn marbordojn – ni havus stabilan elirpunkton en la estado.

Espereble la sciencaj esploroj kaj progreso, rilate naturleĝojn, baldaŭ serioze okupos sin pri la homa san-stato.

NOVA LIBRO PRI VEGETARISMO La pasintan jaron eldoniĝis en Nederlando grava libro, "La vero pri Vegetarismo", kies aŭtoro estas idealista juna virino, s-ino Martine van den Toorn van Dam. Ŝi kiel 14-jara jam memvole fariĝis vegetaranino.

En la monata bulteno de nia nacia vegetarana asocio, kiu jam ekzistas pli ol 75 jarojn, oni dediĉis du grandajn paĝojn (6 kolumnojn) al tiu ĉi verko, kaj oni admiras en tiu artikolo s-inon v.d. Toorn pro ŝia kuraĝo, verkante tiun ĉi unuarangan verkon pri la vegetara vivmaniero kaj konceptoj. Estas ŝia merito, ke tiamaniere ŝi neimiteble kontentigis la bezonon; kvankam jam ekzistis diversaj libroj kaj broŝuroj de Nederlandaj eminentuloj pri la vegetara vivmaniero kaj vidpunktoj, tamen tiel bone aranĝita verko mankis!

La libro enhavas 11 ĉapitrojn: pri etiko, religio, sano, deveno, disponeco, instinkto, ekonomio, sporto, popoloj, antikva tempo, famaj vegetaranoj (300) kaj opinioj de eminentaj kuracistoj, artistoj kaj religiaj gvidantoj favoraj al vegetarismo, nome i.a. Prof. Dr. Johannes Ude, Dr. Bircher Benner, Dr. Ragner Benner, Dr. Gemaro Ciaburri, Dr. Josephine Ioteyko (Pola), Dr. Alfred Vogel, Kristine Nolfi, Gandhi, Tolstoj, Nietzsche, Rousseau, Inayat Khan, Abraham Lincoln, Albert Schweitzer, Dr. Rudolf Steiner, Krishnamurti, Baden Powell, Maurice Maeterlinck, Michelangelo, Voltaire, Shelley, Richard Wagner, Newton, Shaw, Selma Lagerlöf, William Booth, ktp.

La verkistino mem diras pri sia libro: "Nova libro devis ekesti, fascina, interesega kaj multflanka atesto, kiu povus enigi novan vivon en la vegetarisman movadon. Mi sentis tiun neceson. Ankaŭ nuntempe vegetarismo havas mesaĝon. Tiu ĉi mesaĝo ankoraŭ tute ne perdis sian aktualecon. Estas pli necese ol iam antaŭe atentigi pri la senperforta nutraĵo.

"Ĉiu nuntempe vokas por paco kaj ŝajnigas seriozecon, sed ne estas eble akiri veran mondpacon, nek veran civilizacion, kulturon, sanon, feliĉon kaj prosperon, sen abolo, forigo de la buĉejoj.

"Ĉiuj eminentuloj en la mondo emfaze atentigas nin pri tio."

Ni deziru al ŝia verko ĉiun sukceson! Kaj ĉar ŝi jam eklernis Esperanton, ni esperas, ke ni frue legos ŝiajn artikolojn en nia bulteno!

Ottoline Landheer-van der Vies, Nederlando

NIA REPREZENTANTO EN SOVETUNIO, s-ano Obodovskij, estis grave vundita pere de aŭtomobilo. Ni deziras al li fruan kaj plenan resaniĝon! Samtempe ni dankas al s-ino Judickienė Angelė, kiu afable akceptis la funkcion de Reprezentanto anstataŭ s-ano Obodovskij pro ties malsano.

SPERTOJ DE LONGJARA VEGETARANO

J. S. Rooke
Nederlando

Kiel mi jam menciis en mia antaŭa artikoleto, mi estas 72-jarojn aĝa, kaj mi jam 40 jarojn ne havis en mia buŝo viandan manĝaĵon. Mi do havas jam spertojn. Bonvolu tial tralegi miajn ĉefregulojn por bona vegetara vivo:

1. Konsumadu diversajn fruktojn kaj legomojn.
2. Manĝu ilin en kruda stato!
3. Atentu, ke vi prenu sufiĉe da proteinoj, kalko kaj vitamino B12. Tio aparte valida por tiuj, kiuj forigis lakton kaj laktaĵojn el sia dieto.
4. La grenon, do ankaŭ la panon, oni ĉiam manĝas nur kompletan. La blanka faruno kaj kukoj el ĝi estas tabuo – netuŝeblaj!
5. Plej bone, se vi ne manĝas sukeron rafinitan, do ankaŭ ne dolĉaĵojn. Tute ne frandu! Sukero estas veneno, precipe por la dentaro. Sufiĉe da sukero oni ricevas el abrikotoj, sekigitaj vinberoj, pomoj, oranĝoj, kaj aliaj fruktoj.
6. Salon oni uzu nur malmulte, aŭ tute ne! Kalko troviĝas en brasiko, rafano, figoj, kaj en multaj aliaj legomoj. Fero samtiel, precipe en spinaco.

En landoj, kie sudfruktoj estas malmultaj kaj multekostaj, oni manĝu enlandajn fruktojn. Ja la naturo donis al ĉiuj ĉion bezonatan surloke.

Ĉar oni min ofte demandas, kiel kaj per kio mi nutras min, mi priskribos al vi detale, kion mi manĝas.

Matene: 1 tranĉaĵo de sekalpano, 1 Knäckebrod (sveda origino), 3 malgrandaj oranĝoj, 4-5 abrikotoj aŭ prunoj kun sekigitaj vinberoj (mi trasorbigas la prunojn dum 2 noktoj, por la abrikotoj kaj vinberoj 1 nokto sufiĉas).

Tagmeze: Mi preparas pladon da freŝaj legomoj, kiuj grandparte dum la jaro estas la samaj – mi ne variigas, kaj tio tute ne enuigas. Ili estas: pecon da cepo mi dispecigas, samtiel salaton, kukumon, karotojn, aŭ mi per skrapilo mana (aŭ elektra) skrapas ilin, eventuale mi aldonas laŭ sezono ankaŭ tomatojn, petroselon, aŭ alian herbaĵon el la ĝardeno. En tiun miksaĵon mi aldonas diversajn grenojn, kiujn mi antaŭe malsekigas (1-2 horoj sufiĉas, eĉ malpli), kiel avenflokojn, aŭ flokojn el hordeo, milio, fagopiro, sojo – ĉiuj enhavas proteinon. Al ĉio mi aldonas kuleron da (en elektra kaf-muelilo) muelitaj sunflor-kernoj, linsemoj kaj sezam-semoj, kaj el duono aŭ tuta citrono sukon, kaj oleon el sunfloro, maizo, aŭ olivo.

Vintre, kiam salato mankas, oni prenu anstataŭ ĝi endivion, precipe la blankan (kiu kreskas subtere), kaj brasikon, ankaŭ fermentita estas bona.

Vespere: (je la 6-a) mi manĝas tri tranĉaĵojn de kompleta tritik-pano, 1 tranĉaĵon de sekalpano, 1 svedan Knäckebrod kun tiu ĉi

surmetaĵo: kelkaj folioj de salato, iom da kukumo aŭ tomato – en printempo rafanetoj, en aŭtuno rafanoj, kaj ferment-flokoj, nuksoj; laŭ sezono freŝajn fragojn, ĉerizojn, aŭ berojn, poste je la 9-a horo mi manĝas 2 pomojn.

Trinki dum la manĝado mi neniam kutimas. Ĝenerale mi trinkas malmulte, ĉar mia organismo ricevas sufiĉe da fluidaĵo el la fruktoj kaj legomoj. Kompreneble somere mi trinkas iom pli ol vintre. Sed kafon, teon aŭ kakaon mi trinkas neniam. Mi trinkas nure iom da akvo, frukto-sukojn, kiel pom-, vinber-, kaj tomatsukon. Neniam mi trinkas artefaritan limonadon, kaj modernajn trinkaĵojn, kiel Sevenug, Coca-Cola, aŭ tiel nomatajn "freŝtrinkaĵojn".

Por havi bonan dentaron mi rekomendas manĝi sekalpanon, kiu enhavas sufiĉe da kalko, kaj al manĝaĵoj aldonadi URTICALCINE (kalka preparaĵo el Urtiko), sed en freŝa formo oni uzu prefere la kreskaĵon mem. Por dent-purigado oni uzu EVERON dent-paston, kiu estas aĉetebla en reform-butikoj. Tiu ĉi dentpasto tute forigas la dent-karnan sangadon. Fine mi volas atentigi pri natura kaj regula malplenigado de la intestoj, ĉiutage, prefere oni alkutimiĝu al matena praktikado. Samtiel necesa estas la labora aktivado, moviĝo, ekzemple en ĝardeno, dum promenoj, precipe en arbaroj, dum serĉado kaj kolektado de drog-herboj, fungoj, fruktoj, ktp. Per tia vivmaniero oni akiras persistecon, oni povas labori eĉ la tutan tagon sen laciĝo, sen bezono de ripozo. Oni evitas inflamiĝojn, gripon, ekzemojn, abscesojn, ktp.; eĉ la malgrandaj vundetoj rapide resaniĝas. La haŭto funkcios ankaŭ bone, la haroj ne elfalos, la ungoj ankaŭ montros bonan sanstaton, ĝenerale estante flekseblaj, kaj sanaj ĉe la bazo.

Kaj fine kion do diri? Eĉ se vi estas memscie sana, per vegetara krudnutrado vi fariĝos pli sana – vere sana! Kaj tion oni nomas "supera sano", kiu estas la plej granda trezoro, la plej granda Diodonaco!

Nobla kaj laŭdinda! "Post longa penado via revo efektiviĝis – 'Esperantista Vegetarano' estas en niaj manoj espereble jam por daŭra tempo. Ĝi estas interesa enhavo; vi klopodas pri ĉio skribi, nur pri vi mem vi parolas tre modeste, kvankam ni scias, ke vi dediĉis vian tempon, vian vivon, viajn kulturajn fortojn por unusola ideo – al vegetarismo kaj interfratiĝo de la popoloj pere de la Interna Ideo. La celo estas nobla kaj laŭdinda.

"Permesu al mi forte manpremi vin, dezirante multe da fizikaj fortoj, kaj daŭran entuziasmon al viaj laboro kaj penado!"

G. Simeonov, Bulgario

(Kara amiko, mi elkore dankas al vi, kaj reciproke deziras ĉion bonan!
– Erva.)

KIEL MI FARIĜIS VEGETARANO

Andrzej Kajfosz, Nydek

En Februaro 1906 kunvokis unu mineja laboristo el 'Granice' ĉe Karviná en sian loĝejon amikan renkontiĝon. En tiun ĉi kunvenon alvenis multaj geamikoj, loĝantaj en la ĉirkaŭaĵo kaj en la kolonio. Estis kutimo kunvenadi almenaŭ dufoje ĉe iu amiko, ŝanĝante la lokon. La kunvenoj estis vere interesaj, ĉar oni tie sciiĝis pri valoraj aferoj.

Mi ankaŭ kun mia frato Paŭlo estis invitita al tia kunveno. Ni estis junaj, kaj ni havis tempon iam-tiam dediĉi nin al studado de interesaj ekkonoj pri la homa vivo. Tial do ni ĝoje akceptis la inviton.

La kunveno okazis posttagmeze kaj daŭris preskaŭ 3 horojn. Ĝia programo estis por ni tre interesa, kaj ni eksciis multe pri aferoj, kiuj ĝis tiam ne estis al ni konataj. Temis ĉefe pri la homa vivo el natur-filozofia vidpunkto, kunlige kun la spirita vivo de la homo. En la dua parto de tiu amika kunveno oni parolis pri vegetarismo. La temo vigle interesis ĉiujn, kaj la aŭskultantoj jese konsentis kun la parolantoj, agnoskante iliajn tezojn. Tio estis antaŭ la unua mondmilito, kaj tiam vegetarismo estis multe pli konata, ol en nunaj tempoj, precipe ĉe ni, slavoj, danke al disvastigado de la doktrinoj de tiam fame konata L. N. Tolstoj.

Sed mi volas mencii miajn spertojn pri la vegetara vivmaniero, kaj ke kiel kaj kiam mi fariĝis ankaŭ vegetarano.

En tiuj tempoj, sed precipe post la unua mondmilito, estis granda senlaboreco. Multaj homoj ne havis ion por manĝi. Ankaŭ mi estis senlaborulo. Feliĉe por mi estis, ke mi havis du fratojn, kiuj laboris, kaj kiuj de tempo al tempo povis min iom subtenadi, sed ne tute, ĉar ili devis zorgi pri la patrino kaj du fratinoj. Sed mi ne havis tian karakteron, ke mi volis ilin eluzi daŭre, tial mi klopodis trovi laboreblecon, kaj post la Nova Jaro preskaŭ ĉiutage mi iris kune kun aliaj al la mineja direktejo – bedaŭrinde vane... Tamen foje, kiam mi tre petis la laborestron, kaj li diris al mi, ke ili bezonas neniun, kaj mi lin refoje petegis pri laboro, menciante, ke miaj du fratoj tie laboras en la minejo, kaj mi ŝatus ankaŭ, li iom pripensis, demandante min pri nomo de miaj fratoj, kaj tiam li ion notis, poste donis al mi formularon kaj min sendis al kuracisto uzina. Tiu min trovis taŭga, kaj mi do estis akceptita, dungita kune kun du aliaj en tiu feliĉa tago!

Sekvantan tagon mi jam estis en la laboro, kaj mi estis destinita kiel helpanta knabo, por servi al pli maljunaj laboristoj, ekzemple alportadi por ili trink-akvon, ŝpruci akvon al polva karbo, alportadi lampojn por la ministoj, ktp. Fluis la monatoj kiel akvo, kaj kiam mi fariĝis pli aĝa kaj pli forta, mi ricevis alian deĵoron, alian laboron. Tiam – antaŭ la unua mondmilito – la mineja tekniko estis ankoraŭ nesufiĉa. La minejo ne havis maŝinojn. La karbo devis esti alportadata al la kolekta loko kaj al ĉaretoj surdorse, aŭ en brakoj

en korboj. La unuradajn ĉaretojn kun karbo oni pendigis sur siajn ŝultrojn per dikaj ŝel-rimenoj. Tiuj ĉi laborlokoj estis tre lacigaj, kaj tie laboris ni, junaj homoj.

Post iom da tempo mi malsaniĝis je kap-doloro, senapetiteco, kaj tuta malfortiĝo. La stato ofte estis tiom grava, ke mi devis eliri el la minejo, do forlasi mian laboron, kaj tio estis por mi terura pensi, ke mi povas perdi la laboron. Tiam mi memoris la supre-menciitan kunvenon, kie oni parolis pri vegetarismo, sed ankaŭ pri tio, ke mi devas en ĉio serĉi la kialon – la veron! Kaj tie estis menciita ankaŭ, ke kapdoloro ofte devenas de manĝaĵo. Mi profunde pripensis tion, kaj mi decidiĝis ŝanĝi mian nutrad-manieron. Tial mi vizitis la estron de tiu kunveno, kaj mi petis lin pri konsiloj. Li informis min, kiel kaj kiamaniere mi povas komenci novan dieton. Li estis liveranto de kreskaĵa grasaĵo al ĉiuj geamikoj – vegetaranoj en tuta ĉirkaŭaĵo. La grasaĵo nomiĝis "Laŭreol" kaj ĝi estis produktita en Aŭstrio el kokos-fruktoj. Li vendis al mi kelkajn kilogramojn. La grasaĵo estis bon-gusta, kvazaŭ butero, kiun ĝi povis tute anstataŭigi. Jam post kelkaj semajnoj, dum kiuj mi manĝis senviande, mi spertis, ke vegetarana vivmaniero estas vere efika ĉe stomaka aŭ intesta malsano – iom post iom mi refortiĝis, la kapdoloro ĉesiĝis tute.

Jen, mi jam diris multe, kvankam ankoraŭ ne ĉion. Mi do venonte en alia artikolo parolos pri mia diskutado kun unu instruisto pri vegetarismo.

Mia kapdoloro por ĉiam ĉesis. Mi havis novan ĝojon el la vivo, kaj novan viv-forton. En mia libera tempo mi komencis studi; mi interes-iĝis pri lingvoj, kaj pri la reformita vivmaniero, sed ankaŭ mense. En mia laboro en la minejo mi estis persista, kaj ĉiam forta. Per forto mi povis superi ĉiujn.

Mi povas tiel paroli kun plena konscio. Ja mi havas jam pli ol 80 jarojn kaj tio ankaŭ ion diras! Mi samtiel deziras al ĉiuj karaj gelegantoj de Esp. Slovaka ĉion bonan, ĉefe bonan sanon!

PRIPENSINDAĴOJ

Estas konate, ke indianoj el la gento de Tarahumara estas eminentaj en kurado. Ili kapablas kuri dum kelkaj horoj seninterrompe per rapideco de 10-13 km-oj. Dum prov-kuradoj dufoje 31-kilometra ili tute ne laciĝis, kaj ili montris ankaŭ kuradon tra 170 km-oj kun 45-kilograma pezaĵo. La ĉefa manĝaĵo de tiuj ĉi admirindaj kurantoj estas produktaĵoj el maizo, kaj ilia ĉefa albumen-fonto estas fazeolo. Viandon ili preskaŭ neniam havas en sia menuo! – el la Slovakia ĵurnalo PRÁCA, 4.V.1970 (erva)

"La homo ne mortas, sed mortigas sin pere de viandonutrado kaj mal-profunda spirado", asertas d-ro Gueniot, membro de Pariza kuracista akademio, kiu tion diris en sia 98-a jaro.

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

Kun granda intereso kaj plezuro mi trarigardis la novan sovetan filmon "Hinduaj joganoj". Kelkaj elstaraj nialandaj medicinaj profesoroj partoprenis en tiu ĉi kinofilmo, ankaŭ Jurij Sergeeviĉ Nikolaev. Li demonstris en tiu ĉi filmo, kiamaniere li kuracis tre grasajn malsanulojn. Li praktikadis longedaŭran fastadon ĉe kuracado de grasiĝintaj personoj. Estis montritaj tri tre grasaj viroj. Unu el inter tiuj ekzemple post 27-taga fastado perdis duonon de sia korpa pezo, li tute resaniĝis, kaj aspektis, kiel normala viro.

En la filmo estis demonstrita joga gimnastiko el Hindio, memsugesto, hipnoto, kaj tiel plu. En la fina komento de la filmo oni rekomendas vegetaran nutradon – fruktojn, legomojn, laktaĵojn. Ĝenerale tiu filmo estas tre utila kaj instrua, precipe por viandmanĝantoj, tial mi opinias, ke oni povus peti ankaŭ en aliaj landoj la Ambasadoron de Sovetunio, ke tiu filmo estu prezentata ĉie – do ankaŭ en via lando. Kun koraj salutoj

via I.A. Kiselev, Sovetunio

Saluton el Litovio, karaj samideanoj! Fartu la Esperantista Vegetarano! La tria numero de nia bulteno atingis min antaŭ kelkaj tagoj, kaj mi tre ekĝojis: enhavo tiel riĉa, nobla kaj tre plaĉa!

Nun mi skribas, por esprimi mian ĝojon, kaj dankon al vi pro la bulteno, kaj pro via sinofero por la afero. Mi ne volas multe skribi, por ne malŝpari vian tempon, tamen unu detaleton permesu iomete priparoli: en la lasta n-ro de EV vi menciis, ke estas legantoj, kiuj ne estas tute kontentaj pri la ekstera aspekto de la bulteno. Mia opinio estas alia, kaj ĝi plene koincidas kun la nuntempaj kondiĉoj. Vere, se la nuna financa stato ne permesas, do centoble pli valoras modesta presmaniero, sed riĉa enhavo (kiel ekzemple tiu de la tria numero), ol multekosta eldonmaniero kun tamen malpli riĉaj tekstoj... Ni ja havas multajn periodaĵojn en Esperantujo, kiuj ekstere aspektas tre impone, tamen preskaŭ nenion valoran ili prezentas al la leganto. Eĉ se iam estonte estus finance bonstata TEVA kaj nia bulteno – ni ĝojus, se EV estus ĉiam tiome interesa, kiel ĝis nun. Oni diras, ke en ĉifonoj de profetoj sin kaŝas eternaj valoroj – sen orbroditaj togoj de la fanfaronuloj... Nuna EV ĝuste enhavas riĉajn valorojn.

Via, J. Tamoŝiŭnas, Litovio, USSR

Kara amiko – ni sincere ĝojas, kaj samtempe dankas al vi pro viaj rekono kaj esprimo de via kontenteco pri EV. Espereble vi ankaŭ helpos kaj subtenos nian laboron ne nur per mondonacoj, sed ankaŭ per artikoloj, konsiloj, kiel fari nian bultenon vere interesa.

Kun koraj salutoj: la redaktanto kaj la eldonanto.

Kun ĝojo mi konfirmas la ricevon de Vegetarano n-ro 3. Mi tre bedaŭras, se aperos nur du nomeroj pojare, ĉar la interesa gazeto

mankos al ni...

Mirigas min, ke inter la Reprezentantoj-Perantoj mi ne vidas ankoraŭ nomojn de hindoj kaj duĥoboroj, kiuj ja estas vegetaranoj.

En verko de M. Moulton mi legis, ke la estro de persa religio de "bahaistoj" rekomendis al siaj kredantoj (Abdul Baha), ke tiuj lernu Esperanton, la lingvon de amikeco kaj paco. La bahaistoj estas vegetaranoj.

Elio Kiselev, Sovetunio

Hieraŭ mi spektis dokumentan filmon pri la Azerbajĝanaj centjaruloj "Aksakaloj". Tie mi spertis bonegan propagandon de vegetarismo, kvankam tiu vorto mem ne estis menciita. Unu el inter tiuj maljunuloj estas jam 164 jarojn aĝa. Oni diras, ke pli maljuna homo nuntempe ne ekzistas krom li en la mondo.

Unu geedza paro jam 105 jarojn vivas kune. Ili sentas sin tute sanaj kaj feliĉaj. Nur unusola afero ilin maltrankviligas: kian nomon havos ilia 125-jara geedza jubileo?... La 100-jaran oni nomas "platina", sed kiel do tiun alproksimiĝontan?...

Unu maljunuleto, kiu aspektis ne pli ol 75-jara, estis demandita pri sia aĝo, kaj li diris: demandu mian filon! Tiu respondis: Mi estas 90-jara, sed la aĝon de mia patro mi ĝuste ne scias...

Kiam la ĵurnalistoj petis ilin, malkovri la sekreton de tiu longviveco, unu el inter ili diris: Penu ne fumi, anstataŭ vinon, trinku teon, plej bone el diversaj drogherboj, preferu manĝaĵojn el lakto, legomoj kaj fruktoj.

La filmo estis efika. Samtempe kun granda kompato mi rememoris miajn konatulojn, kiuj la plej grandan ĝojon de la vivo vidas nur en brando, cigaredoj, kaj aliaj abomenaĵoj. A. Judickienė, Litovio, USSR

Bonorde mi ricevis la 3-an n-ron de EV, kies enhavo ĉiam tre plaĉas al mi. Sampoŝte mi sendas mondonacon Kčs 50.- por tiu ĉi jaro. Volonte mi tion faras, ĉar la revuo vere plaĉas al mi, kaj mi esperas, ke frue venos ankaŭ la sekvontaj n-roj. Milan Furman, ĈSSR

Kara amiko Ernesto! Tuj post kiam mi enkestigis por vi leteron, mi rimarkis en mia poŝtkesteto sendaĵon, kaj jen, en miaj manoj estis nia kara Vegetarano n-ro 2! Mi ĝin tuj atente tralegis, kaj mi ĝojis kaj tutkore gratulas al vi okaze de ĝia alveno kaj reeĥo de multaj esperantistoj-vegetaranoj. Dank' al vi kaj s-ano Fettes, ni ricevis belaspektan revuon, sur bonega papero, belstilan kaj bonenhavan. Ni esperu, ke iom post iom sur ĝiaj paĝoj aperos artikoloj ankaŭ de aliaj esperantistoj-vegetaranoj el ĉiuj kvin kontinentoj. Siatempe, vivante en vegetara komunumo ĉe Moskvo, ni regule ricevadis "Vegetaranon" kun tre riĉa kaj interesa enhavo, pri kiu zorgis plejparte vegetaranoj el Hindujo.

En nia nuna Vegetarano estas presitaj nomoj de donacintoj – tio vekas en mi la deziron, povi pli firme kontaktiĝi per anoncoj por amikeca

korespondado kaj interŝanĝado de spertoj en nutrado, ktp.

Mi finas kun la plej sinceraj bondeziroj, havi plenajn sukcesojn.

Nian karan FRAMO-n, nian junan vegetaranan spertulon, verkiston kaj poeton vi certe memoras el la 1-a numero de nia bulteno. Sian unuan artikolon li sendis el Hungario, kiel Francisko Mózsi, sed dua lia letero jam venis (kiel ni tion ankaŭ en la 1-a n-ro menciis) el Italio, kie li nomiĝis jam "Mossi", kaj nun li kun kora saluto informas ĉiujn siajn karajn geamikojn, ke li vivas en Belgio, kie li studas, kaj kun ĝojo li akceptos leterojn. Jen lia nuna adreso: s-ro François Moussi, Blijde Inkomststraat 18, B-3000 LOUVAIN, Belgio. (Kara Framo – ni ĝojas je viaj interesaj artikoloj el viaj veget. spertoj, kaj anticipe je via promesita vizito en nia "redakcio"! Do ĝis revido dum la Somera Esperanto-Lernejo en Dudince! – Via Erva)

---

laŭ la Slovakia ĵurnalo SMER de 23.IV.71

LA SEKRETO DE ILIA LONGA VIVO KAJ BONA SANO

En Sovetunio vivas 21.708 personoj pli aĝaj, ol 100 jaraj, el kiuj estas 16.276 estas virinoj, kaj nur 5,432 viroj. La rezultoj de esploroj pri la longa vivo, kiun faris sciencistoj en Gruzio (Grizinsko), estas vere interesaj. Nur en Gruzio vivas 1.300 virinoj, kiuj estas pli ol 100-jarojn aĝaj, kaj 60 el inter ili havas pli ol 120 jarojn! Tio signifas, ke multaj estas jam pli ol 100 jarojn edziniĝintaj. Preskaŭ ĉiuj havis multajn infanojn, kaj ili eĉ hodiaŭ edukadas siajn pranepojn, eĉ pra-pranepojn. Ili ĉiam laboras, ekzemple 130-jaraĝa virino kapablis mem kolekti 100 kg-ojn da teo-folietoj!

La plej granda parto de 100-jaruloj neniam estis malsana, iliaj nerv-organoj estas ĝis nun en bonega stato, samtiel la vid- kaj aŭd-kapablo, ankaŭ la rememora. Oni demandas: kio estas la sekreto de ilia longa vivo kaj bona sano? Respondo povas esti, ke krom la tre favora gruzia klimato kaj pura montara aero ĝi estas la korpa laboro kaj multe da moviĝo – ĉefe ĝusta vivmaniero. La longvivuloj manĝas nur trifoje, malofte kvarfoje potage, ili evitas sukeron, sed ili manĝas ofte mielon, lakton, kaj el-laktajn produktaĵojn. La gruziaj kuracistoj faris liston de iliaj plej oftaj manĝaĵoj – sur la unua loko troviĝas nutraĵoj vegetalaj – ĉefe fruktoj kaj legomoj, kaj precipe en freŝa stato kruda. Laŭ spertoj de gruziaj kuracistoj oni ne rekomendas manĝi multe da supoj aŭ viandon.

Romo: 7.XII.71. En vestejo de Gina Lollobrigita troviĝas peltmanteloj el tri tigroj, kvin jaguaroj, dek vulpoj, dekdu ĉimpanzoj kaj kvindek ses aliaj rabobestoj. Vere tiu "Gina nazionale" faras bonan servon al homaro. . .